BROSHURË **SHËNDETSORE**

FRËNGJISHT/**SHQIP** NË DY GJUHË









LIVRET DE **SANTÉ**

FRANÇAIS/ALBANAIS BILINGUE

BROSHURË **SHËNDETSORE** NË DY GJUHË

FRËNGJISHT/**SHQIP**

Teksti: dhjetor 2005
Kujdes: disa nga informacionet e përfshira në këtë broshurë mund të pësojnë ndryshime të mëvonshme

---

LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

FRANÇAIS/ALBANAIS

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/LINGALA/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Première impression : avril 2006
Réimpression : juin 2007
Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

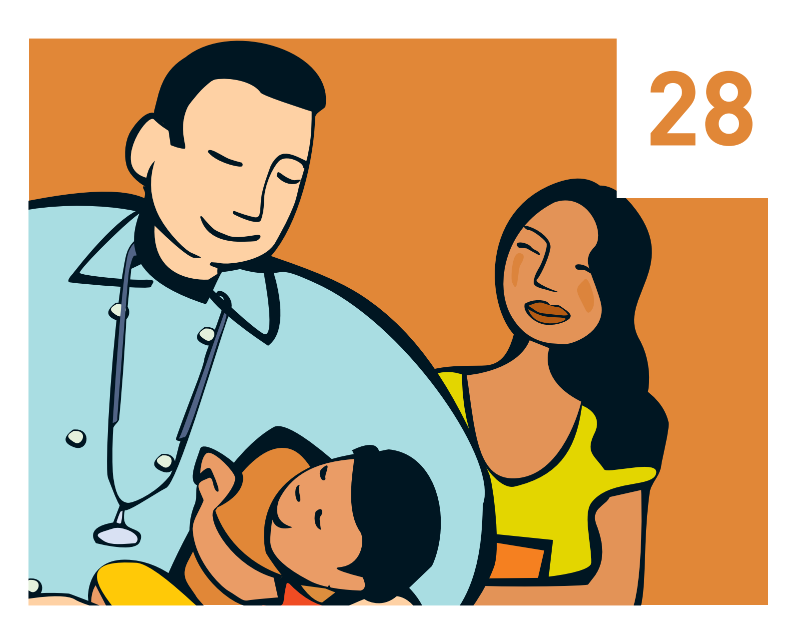
PERMBLEDHJE E LENDES



5

POUR SE SOIGNER

PËR SHËRBIMET MJEKËSORE



28

POUR VEILLER À SA SANTÉ

PËR KUJDESIN NDAJ SHËNDETIT



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

PËR NJË NDIHMË JURIDIKE DHE SOCIALE



VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

INFORMACIONE PERSONALE DHE PRAKTIKE


H

POUR SE SOIGNER

PËR SHËRBIMET MJEKËSORE

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.
Il est préférable de la demander avant d'être malade.
Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12).*
Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l''hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.*
Il existe enfin des ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22).*
Il faut choisir le ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi. En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Për shërbimet mjekësore

Në Francë, çdo njeri gëzon të drejtën e sigurim shëndetsore kur është fjala për shpenzime mjekësore. Preferohet që kjo mbrojtje të kërkohet para se të sëmureni. Sëpari, duhet kërkuar ***sigurimi shoqëror «bazë»*** *(faqe 8), të cilin mund ta plotësoni me një tjetër sigurim plotësues privat me pagesë. Për personat me të ardhura të dobëta, sigurimi plotësues është falas dhe quhet* ***MMU (Mbulesë Mjekësore Universale) - Plotësuese*** *(faqe 12). Personat pa leje qëndrimi, të cilët kanë të ardhura të dobëta, duhet të kërkojnë* ***Ndihmën Mjekësore të Shtetit*** *(Sh, faqe 16).*

MMU - Plotësuese dhe NMSh, të cilat mund të sigurohen shpejt në rast nevoje, lejojnë realizimin e shërbimeve mjekësore pa paguar mjekun, dentistin,spitalin, labaratorin e analizave apo farmacistin.

Kur jeni pa para dhe pa një sigurim ndaj sëmundjeve, ***Shërbimet e Dhënies së Ndihmës Mjekësore*** *(të quajtura ShDhNM, shih faqe 20) pranë spitaleve publike janë të vetmet struktura që mund t'ju ofronin shërbimet e nevojshme në çfardo situate.. Së fundi, egzistojnë* ***shërbime të specializuara të shëndetit publik****, falas për të gjithë (faqe 22). Duhet të zgjedhni* ***mjekun tuaj kurues*** *(faqe 24) që dëshironi të merret me ju. Në rast nevoje, mund të kërkoni gjithashtu ndihmën e një përkthyesi (faqe 26).*



Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile...
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

Sigurimi shoqëror « bazë »



Kush gëzon të drejtën e sigurimit shoqëror « bazë »?

Sigurimi shoqëror « bazë » (nga e cila ka rrjedhur edhe MMU - « bazë » është një e drejtë që gëzon çdo njeri që **jeton me leje** në Francë të paktën që prej 3 muajsh (përjashtohen nga kushti i mësipërm kërkuesit e azilit politik)

Ku kërkohet sigurimi shoqëror?

Tek qëndra e sigurimeve shoqërore e lagjes tuaj (kërkoni adresën tek QKAS (Qëndra Komunale Aksionit Social) pranë bashkisë. Në rastin e dhënies së një adrese administrative (shih faqe 14), duhet t'i drejtoheni qendrës së sigurimeve shoqërore që i korrespondon adresës së shënuar mbi vërtetimin e adresës administrative.

Çfarë dokumenta duhen paraqitur:

- **Gjëndja civile:** mbi të gjitha nevoitet një çertifikate lindjeje; në mungesë të tij, pasaporta ose letër njoftimi ose vërtetimi i depozitimit të dosjes pranë Ofpra-s (zyra Franceze për Mbrojtjen e Refugjatëve dhe Apatridëve) për kërkuesit e statusit të azilit politik ose çdo lloj dokumenti tjetër që do mund të vërtetonte identitetin tuaj ;
- **Adresa:** Një vërtetim vendbanimi (bashkë me një kuitancë qeraje ose një faturë drite/gazi në Francë) ose të një adrese të quajtur administrative lëshuar prej një organizmi të miratuar. **Kujdes:** Duhet të siguroheni që posta të mbërrijë efektivisht tek ajo adresë ;
- **Qëndrim i rregullt në Francë:** është fjala për çdo lloj dokumenti të lëshuar nga prefektura akoma i vlefshëm: kartë rezidenti, kartë qëndrimi të përkohshëm, leje, autorizim provizor qëndrimi, fletë ditë- takimi/fletë-thirrje, vërtetim azili... ;
- **Burimet financiare:** vërtetimet mbi të gjithë burimet financiare nga janari deri në dhjetor i vitit të mëparshëm[1] (rrogat, ndihmat, etj...).

1 Në çdo rast, për personat që përfitojnë një MMU-plotësuese: nevoitet paraqitja e gjithë vërtetimeve të të ardhurave vetëm të 12 muajve të fundit (shih faqe 12)



Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.





Si të përdoret sigurimi shoqëror?

Në përgjithësi, sigurimi shoqëror ju merr përsipër 2/3 e shpenzimeve (përjashto syzet dhe protezat dentare) por fillimisht duhet të paguani tërësinë e vlerës. Në qendrat shëndetsore, **në spital** dhe tek disa mjekë e farmacistë, mundet që ju të paguani vetëm 1/3-ën e detyrimit(e quajtur « bileta moderatore ») thjesht duke paraqitur dokumentin e sigurimit shoqëror (vërtetimin prej letre apo kartën Vitale). MMU-plotësuese (shih f. 12) ose sigurimet solidare si dhe sigurimet e tjera private me pagesë marrin pikërisht përsipër këtë pjesë plotësuese.

Kujdes: shënimi « 100 % » nuk do të thotë falas për gjithçka: personat që vuajnë nga disa sëmundje kronike mund të përjashtohen nga pagesa e "biletës moderatore" thuhet se janë « 100 % të siguruar ». Por opsioni « 100 % » zbatohet vetëm për ato shërbime mjeksore që lidhen me sëmundje kronike.



CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

Sigurimi Mjeksor Universal plotësues



Kush ka të drejtën e një MMU-plotësuese?

Të gjithë personat që kanë të drejtën e një sigurimi shoqëror «bazë» dhe që kanë më pak se 587,16 euro të ardhura në muaj, mund të kërkojnë MMU-plotësuese që u lejon atyre të mjekohen pa pagesë. Kur është fjala për më shumë se një person, kushtet mbi të ardhurat janë si më poshtë: **më pak se** 880,75 euro neto të ardhura në muaj për 2 persona, më pak se 1056,90 euro neto në muaj për 3 persona, më pak se 1233,05 euro neto në muaj për 4 persona (pastaj i shtoni këtij kufiri të ardhurash nga 234,87 euro neto për çdo person shtesë). Përfituesit e një AMJ (Të Ardhura Minimale Jetike) përfitojnë të drejtën e MMU-plotësuese pa qenë nevoja e një shqyrtimi të kushteve që lidhen me të ardhurat financiare.

Kujdes: Në Departamentet e Përtej-Detit, kufijtë e të ardhurave janë të ndryshmë. Personat që i kalojnë shumë pak këto kufij të ardhurash mund të kërkojnë ndihmë për pagesën e një sigurimi plotësues apo sigurim privat.

Kur lind nevoja e një konsulte të shpejtë tek mjeku ose dentisti për të cilën nuk mund të bëni pagesën,duhet të kërkoni **një « pranim të menjëhershëm » të së drejtës së MMU- plotësuese, në rast nevojë edhe me ndihmën e një letre të mjekut** Qëndra e sigurimeve shoqërore do ju lëshojë një vërtetim brënda disa ditëve. Duhet gjithmonë, të keni me vete të gjitha dokumentat e nevojshme për këtë qëllim.

Ku kërkohet MMU - plotësuese?

Pranë qendrës së sigurimeve shoqërore të lagjes tuaj (kërkoni adresën tek Qëndra Komunale e Aksionit Social e bashkisë). Në rastin e një adrese administrative vendbanimi(shih faqe 14), do e kërkoni pranë qendrës së sigurimeve shoqërore që i korrespondon adresës që figuron mbi vërtetimin e adresës në fjalë.

Dokumentat e nevojshme për kërkesën e një MMU - Plotësuese:

- **Burimet financiare:** Vërtetimet lidhur me burimet financiare e 12 muajve të fundit (ASSEDIC, AMJ, rrogat...) ose një deklaratë mbi bazë nderi.



CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

Si duhet përdorur MMU - Plotësuese?

Pasi pranon dosjen, qëndra e sigurimeve shoqërore dërgon fillimisht një vërtetim të pranimit tuaj në sistemin e sigurimeve shoqërore dhe të MMU- Plotësuese, dhe më vonë një kartë të plastikuar e quajtur « Vital » me një letër njoftuese ngjyrë jeshile. Në rastin e një kerkese për miratim të menjëhershëm të MMU-Plotësuese (shih faqe. 12), qendra lëshon vërtetimin përkatës në ditët që vijojnë. Për çdo konsultë duhet paraqitur vërtetimi ose karta Vitale me njoftimin-letër ngjyrë jeshile. Me MMU-Plotësuese, nuk paguani konsultat as në spital dhe as tek mjeku, as analizat laboratorike, dhe as ilaçet në farmaci. MMU- Plotësuese është e vlefshme për 1 vjet, kudo në Francë. Zgjatja e afatit të MMU-Plotësuese bëhet me kerkesë, 2 muaj para mbarimit të afatit të drejtave, nëqoftëse situata juaj s'ka ndryshuar ndërkohë.

Nëqoftëse jeni i shtruar në spital dhe nuk jeni i siguruar për anën shëndetsore, drejtohuni asistentes (punonjëses) sociale në spital me qëllim që të përfitoni një mbrojtje ndaj sëmundjes kështu mund të evitonit mbërritjen tek ju e faturës për tu paguar. Nëqoftëse kjo faturë ju vjen, shkoni pa vonesë e takoni asistenten (punonjësen) sociale të spitalit.

Kujdes: Për personat që nuk çertifikatë lindjeje, sigurimet shoqërore i paisin me një numur regjistrimi provisor (që fillon me shifrën 7 ose 8) dhe nuk japin kartë Vitale.
Për çdo shërbim mjeksor paraqitni vërtetimin letër.

adresa administrative e vendbanimit
Në mungesë të një vendbanimi stabël, ose kur nuk jeni në gjëndje të paiseni me një vërtetim vendbanimi, e kërkoni atë:
- ose pranë bashkisë së vendit ku ju banoni
- ose pranë një shoqate të miratuar nga sigurimet shoqërore apo të Ndihmës mjeksore nga Shteti, brënda departamentit ku jetoni. Tek bashkia kërkoni kordinatat e shoqatave të miratuara.



Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?
Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?
En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :
- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

Ndihma Mjeksore Shtetërore (NMSh)



Kush gëzon të drejtën e Ndihmës Mjeksore të Shtetit?

Gjithë personat që jetojnë në Francë të paktën që prej 3 muajsh që nuk kanë leje qëndrimi dhe që kanë më pak se 587,16 euro të ardhura mujore (si për rastin e MMU - Plotësuese, shih faqe 12)

Kujdes: Me ndihmën e një flet-thirrje apo takimi në prefekturë, duhet të kërkoni sigurimin shoqëror "bazë" si dhe MMU-Plotësuese, dhe jo NMSh.

Në qoftëse keni nevojë për një konsultë urgjente, shkoni në një spital publik dhe i kërkoni mjekut t'ju formulojë një letër me qëllim shpejtimin e dhënies së një NMSh nga qëndra e sigurimeve shoqërore, dhe për këtë duhen dorëzuar të gjitha dokumentat e nevojshme.

Ku kërkohet NMSh?

Në parim, pranë.qendrës së sigurimeve shoqërore të lagjes tuaj, por në disa departamente duhet të paraqiteni pranë disa sporteleve të posaçme. Për më tepër informacion drejtojuni qëndrës së sigurimeve shëndetsore.

Dokumentat që duhen paraqitur në rast kërkese të një NMSh?

- **Gjëndja civile:** me prioritet nevojitet një çertifikatë lindjeje ; në mungesë të tij, pasaporta ose letër njoftimi ose vërtetimi i depozitimit të dosjes pranë Ofpra-s për kërkuesit e statusit të azilit politik ose çdo dokument tjetër që do mund të vërtetonte identitetin tuaj;

- **Adresa:** Një vërtetim vendstrehimi (bashkë me një kuitancë qeraje ose një faturë elektriku/gazi në Francë) ose një adresë vandbanimi të quajtur administrative lëshuar prej një organizmi të miratuar (shih faqe 14). **Kujdes**: Duhet të siguroheni që posta të mbërrijë efektivisht tek ajo adresë;



Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr





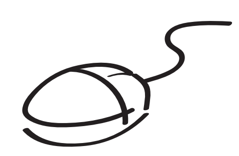
Ndihma Mjeksore Shtetërore (NMSh)

- **Vendbanim në Francë të paktën që prej 3 muajsh:** është fjala për çdo lloj dokumenti që provon banimin tuaj në atë vend, kuitancë qeraje apo elektriku/gazi, dokumenta të lëshuara nga Ofpra, leje të vjetra qëndrimi, flet-shtrimi në spital, flet-paga,....;
- **Burimet financiare:** me prioritet çdo dokument që pasqyron burimet jetësore që ka pasur kërkuesi dhe personat që ai ka në ngarkim (bashkëshortja, fëmijtë) gjatë 12 muajve të fundit. Në mungesë, mund të jepni një pasqyrë të nevojave jetike të përballuara faktikisht.

Si të shfrytëzoni Ndihmën Mjekësore të Shtetit ?

Pas pranimit të kërkesës tuaj, qendra e sigurimeve shoqërore **ju dorëzon direkt në dorë** një vërtetim të pranimit tuaj në sistemin e Ndihmës Mjekësore të Shtetit. Me këtë vërtetim/letër, duhet të paraqiteni sa herë që keni konsultë. Me ndihmën e një vërtetimi të NMSh ju nuk paguani konsultat as në spital dhe as tek mjeku, as për analizat në laborator dhe as për ilaçet në farmaci. Me një NMSh, gëzoni të drejtën e shërbimeve dentare, përjashto protezat dentare dhe syzet. NMSh është e vlefshme për 1 vit, kudo në Francë.

Duhet të kërkoni përsëritjen e NMSh 2 muaj para mbarimit të afatit të të drejtave, nëqoftëse situata juaj nuk ka ndryshuar deri në atë kohë.



Siti zyrtar i Sigurimit shëndetsor: www.ameli.fr



PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.

ShDhNM pranë spitalit publik



Personat që kanë të ardhura të vogla financiare por që nuk kanë akoma një sigurim shëndetsor në rast nevoje për shërbime të menjëhershme shëndetsore, mund t'i drejtohen **Shërbimit të Dhënies së Ndihmës Mjekësore (ShDhNM)** pranë spitalit publik më të afërt. Ato mund të marrin shërbimet e duhura mjeksore dhe sipas nevojës edhe një letër nga mjeku e cila do të ndihmonte në përshpejtimin e përfitimit prej tyre të drejtave që rrjedhin nga sigurimet shoqërore.Sipas ligjit, të gjithë spitalet publike duhet të kenë ShDhNM e tyre, por praktikisht nuk ndodh kështu.

Nê rast problemi dhe për marrjen e ndihmës mjeksore ose përfitimin e njê sigurimi shëndetsor, kërkoni ndihmë pranë punonjëses sociale

Për çdo informacion lidhur me mundësinë e përfitimit tuaj të shërbimeve dhe të mbrojt-jes mjekësore , vijushmëria e të drejtës tuaj për shërbime mjeksore:



Lidhuni me COMEDE në
01 45 21 63 12
E hëne deri e premte



Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**



Pour les coordonnées des CDAG et centres IST :
Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

Shërbime të specializuara të shëndetit publik (falas)



Kërkoni adresat pranë QKAS, ose tek bashkia

- Ndjekja mjekësore gjatë barrës dhe fëmijve nën moshën 6 vjeç: **MNF (Mbrojtja e nënës dhe fëmijës)**
- Infeksionet seksualisht të trasmetueshme: **qendrat e IST dhe të KDAF (Konsultave për depistim anonim dhe falas)**



Për kordinatat e KDAF dhe të qendrave IST
Sida Info Service 0800 840 800,
falas gjatë 24 orëve pa pushim

- Tuberkulozi: **Qendrat e luftës kundër tuberkulozit (QLKT)**
- Vaksinat: **qëndrat e vaksinimit**
- Kontrasepsioni: **planifikimi familiar (QPF)**
- Vështirësi psikologjike: **qendrat mediko-psikologjike (QMP)**



Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

Mjeku kurues (ndjekës)



Rekomandohet që të keni të njëjtin mjek kurues (ndjekës) të përgjithshëm, kështu do përfitonit një cilësi më të mirë trajtimi mjeksor. Mjeku që zgjedhni do bëhet "mjeku juaj trajtues" (ndjekës) kordinatat e të cilit duhet t'ia komunikoni qendrës së sigurimeve shoqërore me qêllim rimbursimi të disa shpenzimeve mjeksore. Sigurisht qê secili ka tê drejtê tê ndryshojë mjekun kurues kur e dëshiron një gjë tê tillë.

Sinjalizoni çdo ndryshim tê mjekut trajtues. Qëndrës tuaj të sigurimeve shëndetsore.

Kërkoni një kopje të ekzaminimeve mjeksore, dhe sa herë do konsultoni një mjek, merrni me vehte të gjitha dokumentat e mjekësore



Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)



01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7

L'interprétariat par téléphone est payant.

Përkthyesi



Për të marrë shërbime mjeksore në kushtet më të mira në Francë,
• **nevoitet të folurit mirë e frëngjishtes dhe në mungesë e anglishtes** Personi që nuk flet frëngjisht apo anglisht mundësisht duhet të jetë i shoqëruar nga një përkthyes gjatë konsultave të ndryshme. Në mungesë të këtij të fundit, duhet të keni gjithmonë me vehte **numurin e telefonit të një personi tuaj të afërt që flet gjuhën tuaj dhe njëkohësisht frëngjisht** (ose anglisht).

Cilësia e përkthimit ka një rëndësi thelbësore për cilësinë e shërbimeve mjeksore.

Përkthyesi duhet të qëndrojë asnjanës në marëdhëniet midis të interesuarit dhe personelit konsultues dhe nuk duhet të flas "në vënd të personit të interesuar".

Kjo asnjanësi është e vështirë për t'u realizuar nga të afërmit e personit sidomos kur është fjala për pyetje që lidhen me aspekte intime, p.sh. kur bëhet fjalë për dhunë të pësuar, apo për sëmundje të rënda. Disa shërbime u bëjnë thirrje përkthyesve profesionistë : informohuni pranë këtij shërbimi.

Kordinatat e shërbimeve të përkthimit janë:
ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)
01 53 26 52 62
24 orë pa pushim, 7ditë pa pushim
Përkthimi me telefon është me pagesë.

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Trajton pikërisht çështjen e vështirësive psikologjike dhe të depistimit të disa lloj kancereve.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 Ushqimi, aktiviteti fizik, masat parandaluese ndaj duhanit dhe konsumit të tepruar të alkolit



POUR VEILLER À SA SANTÉ

PËR KUJDESIN NDAJ SHËNDETIT

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

Për kujdesin ndaj shëndetit

*Depistimi i parakohëshëm i disa sëmundjeve bën të mundur që këto të fundit të mund të trajtoheshin sa më mirë, ky është edhe objektivi i të quajturit **bilanc shëndeti** (faqe. 32). Por sidoqoftë vlen më shumë të parandalosh diçka se ta shërosh atë: njeriu mund të mbrohet si dhe të mjekohet ndaj **VIH-sida** (faqe 36), **infeksioneve seksualisht të transmetueshme** (faqe 44), **hepatiteve virale B dhe C** (faqe 46) si dhe **tuberkulozit** (faqe 50). Parandalimi, si masë për një shëndet më të mirë, lidhet ngushtë me **mënyrën e të jetuarit** (me të ushqyerit, veprimtarinë fizike, duhanin, alkolin, shih faqe. 56), me **kontrasepsionin** (faqe 62) dhe me **vaksinimin** (faqe 54).*



Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Bilanci i shëndetit



Për çdo njeri, i cili për 5 vjet me rrallë nuk ka realizuar ndonjë ekzaminim mjeksor dhe pikërisht për personat e ardhur në Francë para pak kohe, një bilanc shëndeti do ishte i dobishëm. Eshtë fjala për një egzaminim mjeksor, dentar, si dhe realizimin e një numuri egzaminimesh plotësuese që lidhen me problemet tuaja shëndetsore të mëparshme si dhe me konstatimet e vet mjekut.

Ekzaminime të propozuara sipas vëndit origjinë:

- Për të gjitha vëndet origjinë:
  - Numurim-formulë gjaku (NFS), për depisitim anemie apo të një hipereosinofilie ;
  - Serologji e hépatitit B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), e hepatitit C dhe të VIH-sida ;
  - Radiografi frontale e toraksit, për depistim të një tuberkulozi pulmonar ;
  - Examinim parazitologjik i feçes (EPF), për depistim të një krimbi të zorve, angilulozë, i pranishëm në Azinë e Jugut, në Afrikën subsahariane dhe në ishujt Antilje.

- Plus, për personat nga Afrika Perëndimore:
  - Examinim parasitologjik urinar, për depistim të një bilarsioze urinaire.

- Plus, për personat nga Afrika Veriore, nga Azia Jugore, dhe për të gjithë në rast risqesh personale:
  - Gliceminë para ngrënies, për depistim të diabetit.

Probleme të karakterit psikologjik:

disa probleme shëndetsore nxjerrin krye në periudha të vështira të jetës. Në rast se hasni vështirësi në të fjetur, keni çregullime të kujtesës apo të përqëndrimit, në rast se ndjeni, në mënyrë të shpeshtë, një frikë të paspjegueshme, do ishte me shumë dobi kërkesa e ndihmës së mjekut apo të një psikologu (shih faqe. 22).



Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).





Disa kancere mund të depistohen herët dhe të mjekohen në kohë:

- Depistim i **kanserit të qafës së uterusit** çdo 2 - 3 vjet për gratë në moshë për të mbetur me barrë;
- Depistim i **kanserit të gjirit** për gratë e moshës midis 50 dhe 74 vjeçare ;
- Depistim i **kanserit koliorektal** çdo dy vjet për të gjithë burrat e gratë e moshës 50 deri 74 vjeçare.

Depistim i saturnizmit tek fëmijtë e moshës se re:

në disa banesa të vjetra dhe të lëna pas dore, bojrat mund të përmbajnë plumb.Plumbi është i rrezikshëm për fëmijtë: duhet konsultuar mjeku kurues ose mjeku i konsultoreve së nënës dhe fëmijës (shih faqe. 22).

Depistim i drepanocitozës:

është fjala për një sëmundje gjenetike që mund të prekë një fëmijë kur njëri nga dy prindërit e tij janë transmetues. Në Francë depistimi realizohet mbas lindjes tek çdo fëmijë kur njëri nga prindërit është me origjinë afrikane, antijeze apo guijaneze

Ku kryet bilanci i shëndetit?

Pranë mjekut tuaj kurues (ndjekës) i cili do ju japë një rekomandim për analizat laboratorike ose pranë Qendrave të egzaminimeve shëndetsore të sigurimeve shoqërore (pyesni pranë qendrës suaj të sigurimeve shoqërore).



VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

VIH-sida (AIDS)



Çfarë është « sida »?

Sida (sindroma e defiçiencës imunologjike e marrun, « AIDS » në anglisht anglais) është sëmundja e provokuar nga virusi i quajtur VIH (Virus i defiçiencës imunologjike tek njeriu). Në mënyrë progresive, ky virus shkatëron sistemin mbrojtës të organizmit,: ai sulmon në mënyrë të veçantë ruazat e bardha të quajtura « lymfocitet CD4 ».

Cili është ndryshimi midis « të qenurit seropozitiv » dhe « të kesh sida-n »?

Të jesh seropozitiv, do të thotë të mbash me vehte virusin e sida-s edhe pse asnjë shenjë e sëmundjes nuk është shfaqur. Një person mund të jetojë vite me virusin duke e ndjerë vehten me shëndet të mirë edhe pse sëmundja nuk deklarohet (por kujdes: personi mund të bëhet transmetues i virusit). Kur numrin i CD4 është shumë i ulët, infeksione të rënda të quajtura « oportuniste » mund të nxjerrin krye. Pikërisht në këtë stad flitet për sëmundje të sida-s.

Si transmetohet virusi i sida-s?

3 janë rrugët e mundshme dhe të vetme të transmetimit të sida-s:

- **Marrëdhëniet seksuale pa prezervativ** me një person të infektuar;
- **nga nëna tek fëmija,** gjatë shtatzanisë, gjatë lindjes apo të ushqyerit me qumështin e gjirit të nënës ;
- **gjaku:** nga injeksionet apo perfusionet e realizuara me material të infektuar, kontakt i gjakut të infektuar me një plagë të hapur, gjatë një transfuzioni gjaku të pakontrolluar.

Nuk egzsitojnë rrugë të tjera infektimi.

Virusi nuk transmetohet as nga pështyma dhe as nga mushkonjat. Njeriu nuk infektohet nga të puthurit e një personi seropozitiv, as kur i shtrëngon dorën atij apo kur pin në të njëjtën gotë me të ose kur han bashkë me të.



VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.
Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.



Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.



Si mund të evitohet infektimi nga VIH?

I vetmi mjet për t'u mbrojtur nga virusi i sida-s, gjatë një marrëdhënie seksuale, është përdorimi i prezervativit. Egzistojnë prezervativë për meshkuj dhe për femra. Këto mbrojnë nga virusi i sida-s, nga sëmundjet seksualisht të transmetueshme (IST, shih faqe 44) dhe nga shtatzanitë e padëshiruara.

Prezervativët blihen në farmaci, në supërmaket ose jashtë në distributorë. Disa shoqata i japin ato falas.



Respektoni mirë mënyrën e përdorimit të prezervativit (në rast dyshimi pyesni mjekun):

- verifikoni amballazhin me shënimin « CE » ;
- verifikoni datën limit e përdorimit
- prezervativi përdoret vetëm një herë;
- sidomos nuk duhen vendosur dy prezervativa njëri mbi tjetrin.

Po sikur të donim të ndalojmë përdorimin e prezervativit?

Kjo është e mundur kur marrëdhëniet janë të qëndrushme në kohë dhe para se të heqim prezervativin duhet bërë një **test depistimi**, ky është i rëndësishëm:

- kur testi është negativ për të dy partnerët dhe kur ata janë besnik ndaj njeri tjetrit, vetëm atëherë do ishte e mundur heqja dorë nga prezervativi. Kujdes, në rast se kryeni marëdhënie me një partner tjetër, duhet medoemos të përdorni një prezervativ.
- kur testi është pozitiv, kjo u jep mundësinë juve të mjekoheni, por dhe të tregoni kujdes për të mos transmetimin e virusit tjetrit duke përdorur një prezervativ.



VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.



Në cilat raste duhet bërë një test VIH?

Testi depistimit duhet bërë ahere kur keni bërë një veprim me rrezik. « Veprim me rrezik», do të thotë :

- që gjatë një penetrimi (vaginal apo anal) ose një marrëdhënie gojë / seks, nuk është përdorur prezervativi ;
- kur prezervativi është çarë ;
- kur kohë më parë, ju keni marrë një perfuzion ose bërë një injeksion me materiale të infektuara.

Infektimi nuk ndodh në mënyrë sistematike por mjafton që të jeni ekspozuar qoftë vetëm **një herë** ndaj njërit nga këto mundësi rreziku, për tu infektuar njëherë e përgjithmonë. Prandaj ka shumë rëndësi që pa vonuar të konsultoni mjekun. Mjeku respekton sekretin profesional dhe konfidencialitetin e bisedës.

Ku bëhet depisitimi për VIH?

Egzistojnë mundësi të shumta: pranë qëndrave të konsultave të depistimit anonim dhe falas (KDAF), tek mjeku, në një qendër planifikimi familjar, në një qendër të specializuar për infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST), në një spital...

Në një KDAF, testi është gratis për të gjithë. Ai është gjithashtu **anonim**: nuk kini nevojë të jepni emrin e mbiemrin dhe asnjë dokument nuk do ju kërkohet.

Ju jeni ekspozuar ndaj një rreziku, sinjalizoheni atë sa më shpejt, mundësisht brënda 4 orëve të para mbas ngjarjes dhe jo më vonë se pas 48 orëve
Kërkoni një profilaksi urgjente



VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.
- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.



Pour toute information, appelez Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Dy janë situatat e mundshme:

- **Ju keni marrë një rrezik mbi vete, para më pak se 48 orë (2 ditë)** me një partner(e) që ju e dini se është seropozitiv(e), apo me një partnere që ju nuk dini në se është apo jo seropozitive: nisuni **sa më shpejt**, mundësisht bashkë me partner(i,e)n tuaj, drejt **urgjencës së një spitali**. Bashkë me ju, mjeku do ekzaminojë situatën dhe eventualisht do ju propozojë një mjekim një mujor i cili mund të ndalojë infektimin.
- **Ju jeni ekspozuar ndaj një rreziku para më shumë se 48 orësh:** konsultoni **shpejt** mjekun tuaj ose shkoni pranë një qendër depistimi anonim dhe falas. (KDAF) ose në pital.Atje do ju thonë se kur duhet të bëni testin dhe do ju japin këshillat e nevojshme.

Po qe se keni ndonjë dyshim, mos nguroni të konsultoni dikë, mundësisht sa më shpejt. Në pritje të rezultateve të testit, partnerët duhet të mbrohen.

Si të ndihmohet një person seropozitiv?

Personat seropozitivë kanë nevojë për një prani të mirë të njerëzve si dhe të dijnë se kanë mbështetjen e familjes dhe të miqve të tyre. Për ata, kryesorja është që të dijmë të jemi pranishëm atëherë kur ai ose ajo e ndjen të nevojshme. Shërbimi Info Sida mund t'i përgjigjet pyetjeve të vështira, mund t'u ofrojë një mbështetje morale ose ti orientojë drejt shoqatave lokale.



Për çdo infformacion, telefononi
0800 840 800 (falas, 24 orë pa ndërprerje)



Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital. Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

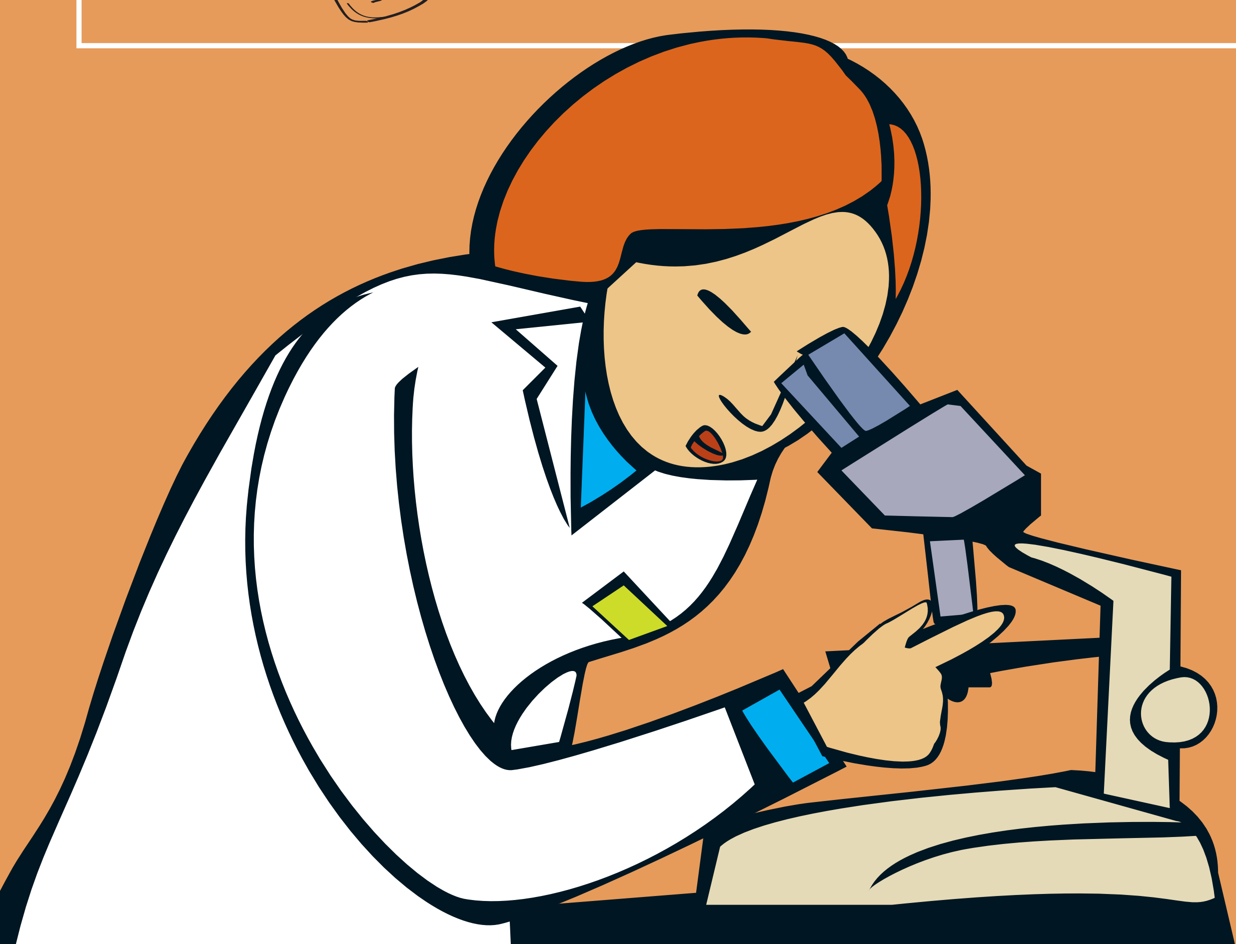
On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent...). Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

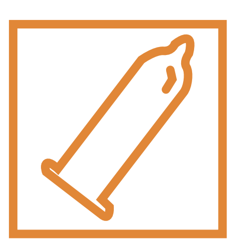
Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).



0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST)



Infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST) më të shpeshta janë sifilisi, hepatiti B, klamidiasat, gonokokët ose akoma herpesi genital. Këto janë infeksione bakterialë ose viralë të transmetuara me rrugë seksuale, gjatë marrëdhënieve pa mbrojtje (pa prezervativ).

Mund të mos ndjejmë **asnjë shenjë sëmundje**, e megjithatë disa IST mund të jenë me pasoja të rënda (mund të shkaktojnë sterilitet tek gruaja, tek burri ose tek të dy). Ata mund gjithashtu të paraqisin disa **shenja të dukshme** (tumore të epidermës, puçra ose plagë mbi seks, rrjedhje qelbi...).

Pra, rëndësi ka që ato të depistohen shpejt për t'i mjekuar me efikasitet. Ashtu si për VIH -sidan, i vetmi mjet për t'u mbrojtur është përdorimi i prezervativit në çdo rast marrëdhënie.

Për depistimin e një IST

Për këtë flisni me mjekun tuaj kurues ose me mjekun e qendrës së specializuar për IST (kërkoni kordinatat pranë Sida Info Service)



0800 840 800



Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger. Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Hepatitet virale B



Infeksionet me virusin e **hepatitit B e C** mund të jenë shkaktarë infeksionesh të mprehta dhe/ose kronike, si dhe burim komplikacionesh të rënda të mëlçisë.

- **Hepatiti B kronik** haset më shpesh tek personat me origjinë nga Afrika Perëndimore, nga Azia Lindore, Afrika Qendrore, Evropa Lindore dhe Afrika e Veriut.

Egzistojnë 4 mënyra transmetimi të virusit të hepatitit B (VHB):

- marrëdhëniet seksuale të pambrojtura;
- kontakti direkt ose indirekt me gjakun e infektuar (injeksion, kontakt i mukozave me materiale të infektuara, marrja e drogave me rrugë intravenoze apo nga hunda, persingjet, tatuazhet e bëra në mungesë të regullave më strikte të higjenës) ;
- transmetimi nga nëna tek fëmija;
- kontakte joseksuale midis personash që jetojnë me një rast të infektuar, kur ata përdorin bashkërisht mjete tualeti pickues apo prerës (si brisqe roje, furçë dhëmbësh...).

Ka rëndësi depistimi i sëmundjes dhe mbrojtja ndaj saj.

Sipas rezultateve të depistimit, mjeku mund t'ju propozojë një vaksinim.



Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile…) ;

- hémodialyse ;

- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;

- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;

- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;

- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;

- personnes ayant été en prison.

Hepatitet virale C



- **Hepatiti C kronik** haset më shpesh tek personat me origjinë nga Afrika Qendrore, Evropa Lindore, Afrika Veriore, Azia Qendrore, Azia Jugore, Lindja e Afërt dhe Amerika e Jugut.
  Sa më shpejt të bëhet depistimi i hepatitit, aq më shpejt personi do marrë mjekimet paraprake.

Kërkime të virusit të hepatitit C (VHC) bëhen në mënyrë të veçantë kur është fjala për situata të caktuara me rreziqe si:

- akte medikale të realizuara para vitit 1992 në Francë (si ndërhyrje kirurgjikale të rënda, qëndrime në reanimacion, grefe, transfuzione, lindje të vështira...) ;
- hemodializa ;
- përdorim drogash me rrugë intravenoze apo nga hunda ;
- fëmijë të lindur nga nëna seropozitive me VHC ;
- partnerë seksualë midis personash të prekur nga VHC ;
- persona që kanë pasur një tatuazh, persing ;
- persona që kanë bërë burg.



Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

Tuberkulozi



Tuberkulozi është sëmundje infektive mikrobi përgjegjës i të cilit quhet bacil i Kokut ose "BK". Sëmundja mund të prekë të gjithë organet, por më shpesh ajo prek mushkëritë: flitet për **tuberkuloz pulmonar**, që është e vetmja formë e tuberkulozit **ngjitës** (infektiv). Sëmundja transmetohet nëpërmjet thithjes së BK-ut, kur ndodhemi shumë pranë një të sëmuri që kollitet apo nxjerr bacile Koku (BK) në ajër.

Shënja e sëmundjes që haset më shumë është të kolliturit e vazhdueshëm, me ose pa pështymë (gëlbazat).

Mund të vuajmë gjithashtu nga dhimbje të toraksit, nga mungesa e frymëmarrjes, lodhja, ethet, djersitje gjatë natës, dobësim. Në rast **kollitje që zgjat më shumë se një muaj**, duhet të **konsultoni** menjëherë mjekun. i cili do rekomandojë një radiografi të pulmoneve dhe një depistim të BK-ve në gëlbazë (egzaminim direkt dhe kulturë). Duhet të merrni me vehte të gjitha grafitë e vjetra, në mënyrë që ai të mund t'i krahasojë ato me të rejat

Sa më shpejt ta kurojmë sëmundjen, aq më pak ajo do rëndohejt dhe aq më pak do ia transmetonim atë të afërmëve.

Nëqoftëse i sëmuri është ngjitës, ai duhet të shtrohet në spital të paktën për 15 ditë, kohë e nevojshme që mjekimi të mund të sterilizonte pështymat.

Zbulimi i një rasti tuberkuloz do çonte në kryerjen e një ankete mjekësore në rrethin familjar e të sëmurit që ka për qëllim kërkimin dhe kurimin e personave të tjerë të infektuar apo të sëmurë.

Pra ka shumë rëndësi që t'i përgjigjeni gjitha fletë-thirrjeje, sidomos kur në rrethin tuaj ka fëmijë, gra shtatzane, persona imuno-depresivë apo të moshuar. Qendra antituberkulare i përmbahet ruajtjes së sekretit profesional (konfidencialitetit).



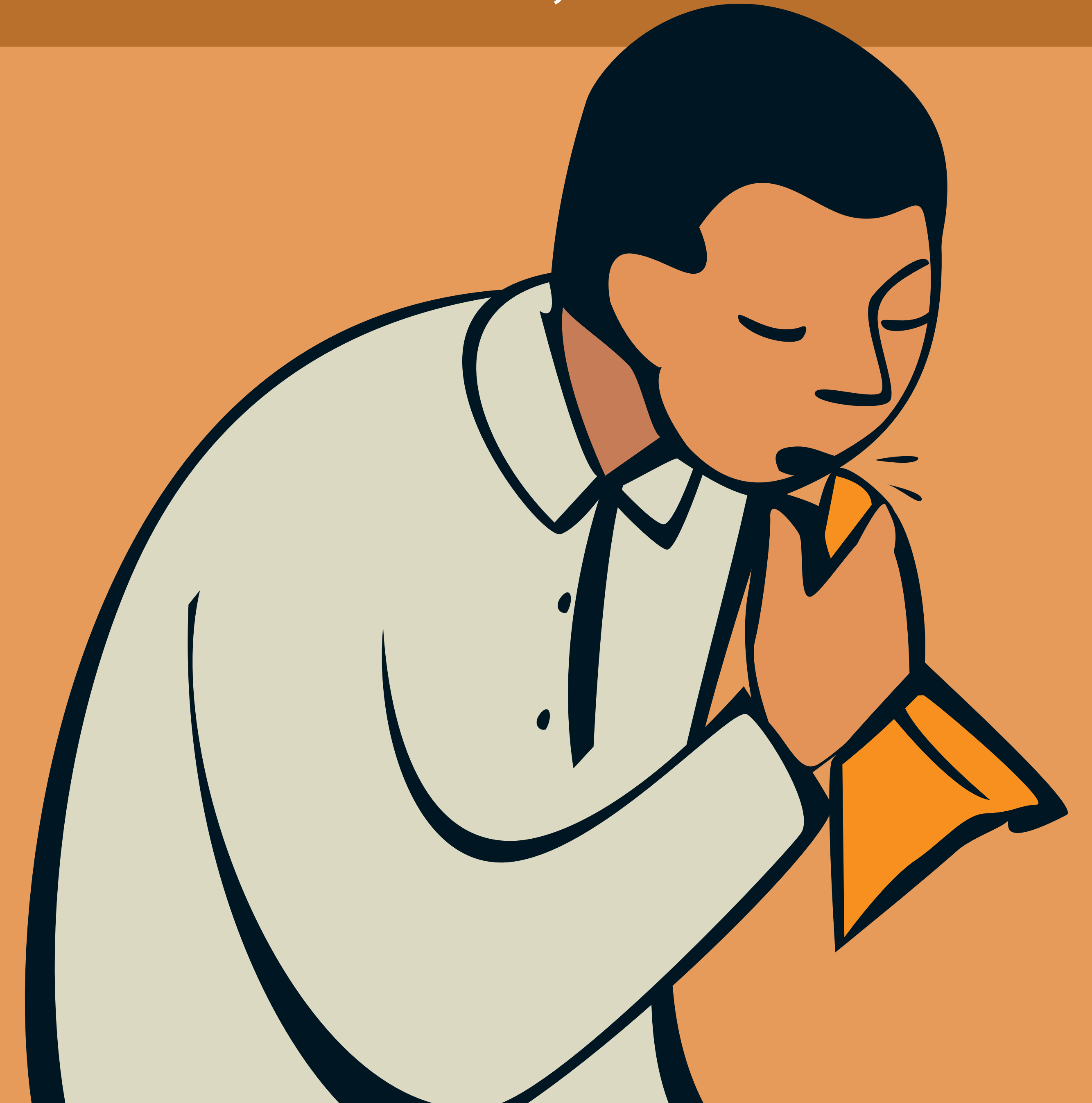
Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).





Kurimi i tuberkulozit kërkon marrjen e disa antibiotikëve.

Trajtimi me to e shëron sëmundjen me kusht që ato merren regullisht çdo ditë të paktën gjatë 6 muajve me rrallë.

Ku duhet të konsultohemi për kurimin e tuberkulozit?

- Me sigurimin tuaj shoqëror, me MMU- Plotësuese ose NMSh (shih faqen 8-18), mund të konsultoni një mjek për depistimin e sëmundjes dhe fillimin e kurës.
- Qendrat e luftës kundër tuberkulozit (QLKT) janë shërbime publike që mjekojnë falas të gjithë të sëmurët, me ose pa dokumenta. Ato ndodhen në çdo departament (pyesni për adresën pranë QKAS tek bashkia).



Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).



Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

Vaksinimi

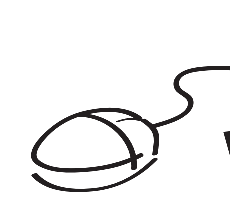


Vaksinimet përbëjnë një nga mjetet thelbësore në drejtim të **parandalimit të sëmundjeve infektive**. Ata kanë për qëllim mbrojtjen e çdo njeriu nga sëmundjet dhe luftën kundër epidemive. Në Francë, cilësia e vaksinave është objekt i një mbikqyrje rigoroze.

Kalendari i vaksinave në Francë.

Vaksinimet kryhen sipas një kalendari të hartuar nga ministria e shëndetit, që mund ta gjeni pranë qendrave të vaksinimit dhe të MNF (Mbrojtja e nënës dhe fëmijës) (shih faqe 22).

- disa vaksina janë të detyrueshme: difteri, tetanos, poliomielit e tuberkuloz (BCG) në disa raste ;
- të tjerat janë të rekomandueshme sipas moshave, seksit dhe shkallës së ekspozimit ndaj disa rreziqeve.



Kalendari i vaksinimeve në 8 gjuhë
mund të telengarkohet prej sitit Anaem
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Ku të vaksinoheni?

Vaksinimet e detyrueshme kryhen falas në qendrat e vaksinimit dhe në konsultoret e MNF përsa i përket femijëve deri në moshën 6 vjeç (kërkoni adresat pranë QKAS së bashkisë). Disa departamente e kanë shtrirë vaksinimin falas edhe për sëmundje të tjera, ndër të cilat është hepatiti B.

Qëndrat shëndetsore dhe mjekët kurues garantojnë gjithashtu vazhdimësinë e vaksinimeve. Pothuajse të gjithë vaksinat rimbursohen në masën 65% nga Sigurimi shoqëror ; ato janë tërësisht falas për personat që kanë një MMU -Plotësuese apo një NMSh (shih faqe 12-18).



Kujdes: nuk egziston akoma një vaksinë kundra VIH-sida, prandaj edhe masat parandaluese janë të rëndësishme.



Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :



- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;



- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;



- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;



- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;



- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou… On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Mënyra e jetesës / Tê ushqyerit



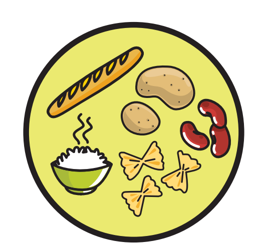
Të ushqyerit dhe veprimtaria fizike.

Çdo njeri ha sipas mënyrës tij, sipas zakoneve, moshës, energjive fizike që harxhon.: Por një rregull **duhet të jetë i njëjtë për të gjithë: duhet ngrënë pak nga të gjitha, në mënyrë që çdo grup ushqimesh të përfshihet në çdo vakt ushqimi**.
Për të kursyer paratë, i blini frutat dhe perimet gjatë stinës dhe në mbyllje të tregut.

Për të ruajtur një shëndet të mirë, këshillohet ndjekja e disa këshillave:



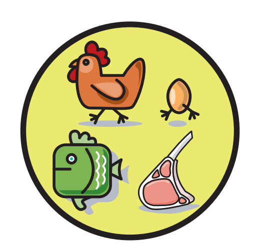
- Fruta e perime (të freskëta, të konservuara apo të ngrira): të paktën 5 në ditë;



- Bukë, drithra,patate dhe perime të thata: në çdo vakt dhe sipas oreksit;



- Qumësht dhe produktet e tij (kosra, djathra: 3 në ditë. Produktet e qumështit nuk janë vetëm për fëmijtë;



- Mishrat, përfshi atë të shpendëve, produktet e peshkimit dhe vezët: 1 deri 2 herë në ditë;



- Lëndët yndyrore të shtuara: kufizoni konsumin e tyre. Kujdes nga ushqimet e fërguara, shipset, arrat e kazhusë...Do ishte mirë që vajin ta derdhnit në gjellë me masë dhe jo me "sy të lirë": një deri në dy lugë të vogla në ditë dhe për person;



Mode de vie / Nutrition / Tabac



- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...) ;



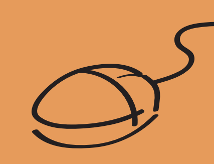
- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;



- sel : limiter la consommation ;



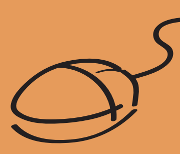
- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage... **Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.**



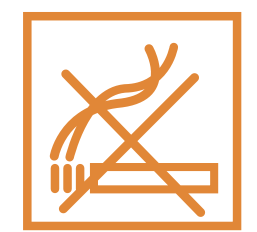
Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.



Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

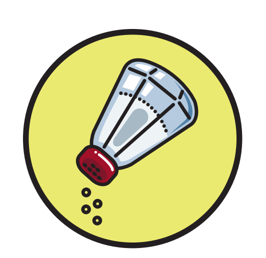




- Prodhimet e sheqerosura: kufizoni ngrënien e tyre. Kujdes ndaj pijeve të sheqerosura dhe ushqimeve që përmbajnë njëkohësisht yndyrna dhe sheqer (ëmbëlsirat, akulloret, sheqerkat, shufrat e veshura me çokollatë...),



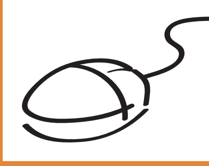
- Pijet: **ujë sa të doni**. Mos haroni të pakësoni sasinë e sheqerit në pijet e ngrohta. **Në Francë, uji i robinetit është i pishëm dhe i shëndetshëm**. Kufizoni konsumin e pijeve të alkolizuara.



- Kripë, kufizoni ngrënien.



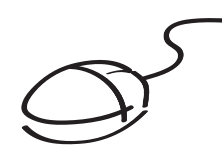
- Praktikoni të paktën 30 minuta ecje të shpejtë çdo ditë. Nuk është fjala detyrimisht për të bërë sport, mund të jetë thjesht ecje në këmbë, ngjitje shkallësh ose punë shtëpiake... **Për fëmijtë, ua kufizoni kohën e qëndrimit para televizorit. Preferoni veprimtaritë jashtë shtëpie.**



Nëqoftëse doni të dini më shumë www.mangerbouger.fr

Duhani

Për të ruajtur një shëndet të mirë, rekomandohet mos pirja e duhanit (sidomos gjatë barrës për gratë). Evitoni sidomos pirjen e tij në prani të fëmijve, të grave shtatzëna si dhe të personave të ndjeshëm (azmatikë). Duhani provokon kancere dhe sëmundje kardivaskulare si infarkti...



Pë të ditur më shumë www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
ora 8 deri 20 - hënë deri të shtunë. (0.15 €/min)



Mode de vie / Alcool

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



Alkoli

Për të mbajtur një shëndet të mirë, rekomandohet pirja deri ne 3 gota pije alkolike në ditë dhe 2 për gratë. Në disa situata, nuk duhet pirë aspak alkol, p.sh:

- kur jeni duke marrë ilaçe (mjekime) ;
- sëmundje kronike (epilepsi, hepatit) ;
- shtatzani ose dhënie qumështi fëmijës: alkoli është i rrezikshëm për foshnjën ;
- gjatë drejtimit të një automjeti apo makinerie të rrezikshme.

E njëjta sasi alkoli gjendet si në një gotë birrë ashtu edhe në një kupë shampanje,një poçe vere apo një gotë pastis.

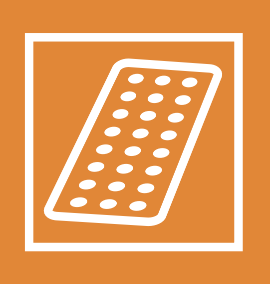


Të konsumuar në masën mbi 3 gota për burrat, 2 gota për gratë, të gjithë alkolrat paraqesin të njëjtin rrezikshmëri.

Nëqoftëse doni të qëndroni me shëndet të mirë, pakësoni konsumin e tyre.



Për më shumë informacion:
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7ditët e javës)



Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

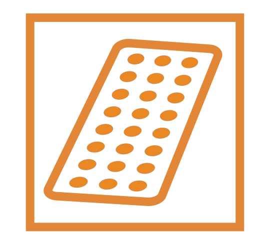
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides...) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

Kontrasepsioni

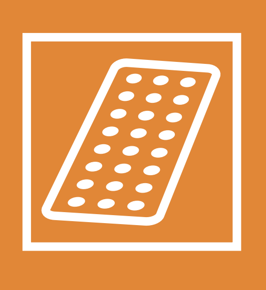


Çfar duhet përdorur për mënjanimin e shtatzanisë

Egziston një numër i madh mjetesh kontraseptive:

- **Prezervativ (për meshkuj dhe femra)**. Ai përdoret vetëm një herë. Mënjanon mbetjen me barrë, mbron nga VIH-sida si dhe nga infeksione tjera seksualisht të transmetueshme (IST) (shih faqe 44). Prezervativi i grave mundëson mbrojtjen e gruas kur partneri-burrë nuk përdor prezervativin për meshkuj. Shitet në farmaci (reth 2 €) ndërsa jepet falas nga disa shoqata.
- **Pilula kontraseptive.** Kjo jepet me recetë nga mjeku për mosmbetjen shtatzanë dhe duhet marrë regullisht. Kur sapo kryer marëdhënie me partnerin ose partneren, ose kur keni disa partnerë(e), përveç pilulës, rëndësi ka edhe përdorimi i prezervativit i cili ju mbron nga VIH dhe IST (shih faqe 38-44).

  Kushton vetëm 3 deri 7 € në 3 muaj, ndërsa disa pilula rimbursohen nga Sigurimi shoqëror apo NMSh.
- **Dispozitiv brënda-mitre** (sterilantë) Mbeten efikas për disa vjet. Ato rimbursohen (merren përsipër) nga Sigurimi shëndetsor.
- **Implanti** vendoset nën lëkurën e krahut dhe mbetet aktiv gjatë tri vjetëve. Ai merret përsipër nga Sigurimi shoqëror.
- **Pulla dhe unaza kontraseptive** lëshojnë hormone sikurse pilula. Këto nuk merren përsipër nga Sigurimi shëndetsor.
- **Metoda lokale:** kapa, spermicide... Për këto pyesni një mjek ose mami.



Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.

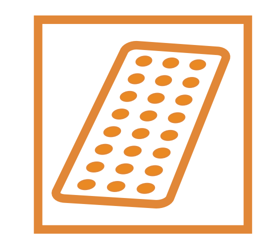


Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

Planning familial

Kontrasepsioni



Qendrat e planifikimit familiar (QPF ose planning familiar) merren me konsultat dhe dhënien falas e mjeteve konstraseptive.



Përgjigje reth seksualitetit - kontrasepsionit
0800 803 803
www.sante.gouv.fr (kodi: contraception)

- Në rastet kur keni haruar marrjen e pilulës, keni kryer marrëdhënie seksuale pa u mbrojtur, ose kur prezervativi është çarrë, egzistojnë metoda "kontrasepsioni urgjente" të cilat mënjanojnë vazhdimin e shtatzanisë.Duhet, sa më shpejt, konsultuar një mjek, farmacist apo qendrën e planifikimit familiar.
- Ndërprerja me dashje e shtatzanisë (NDSh) është e lejueshme në Francë dhe kjo deri në javën e 12-të e shtatzanisë apo deri në të 14-tën e ndërprejes së zakoneve. Nëqoftëse një grua nuk don që barra të vazhdojë, ajo duhet te konsultojë mundësisht sa më shpejt mjekun e saj ose qendrën e planifikimit familiar.

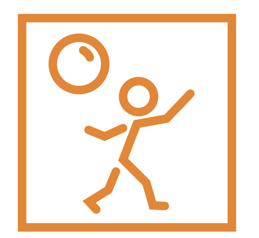


La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.

Shëndeti i fëmijve tuaj në shtëpi



Në shtëpi, egzistojnë disa rreziqe për fëmijën që mund t'i mënjanojmë, po të kemi parasysh disa këshilla si:

- të mos lejojmë që fëmija të qëndrojë vetëm në një dhomë me dritare të hapur;
- si ilaçet ashtu edhe produktet e mirëmbajtjes sistemohen në vënde të paarritshme nga fëmijtë;
- të mos lihen, në duar të fëmijve, sende të vogla apo ushqime të vogla të forta;
- asnjëherë të mos lihet fëmija vetëm gjatë banjos së tij ;
- gjithmonë e mbani një dorë tek foshnja kur ajo është e ulur në tavolinën e ngrënies,
- kur ju qëndroni me një fëmijë që po han i ulur mbi një karrike të lartë: karrikja mund të përmbyset, fëmija mund të rrëshqasë dhe të rrëzohet.



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

PËR NJË NDIHMË JURIDIKE DHE SOCIALE

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Për një ndihmë juridike dhe sociale

Të huajt me banim në Francë që, në vëndin tyre, u tremben persekutimeve, duhet të pajisen me një leje (autorizim) qëndrimi, e cila lëshohet nga prefektura e vëndbanimit të tyre. Personat që u tremben ***persekutimeve*** *në vëndet e tyre, mund të bëjnë kërkesën për azil (faqe 72). Personat e prekur nga një sëmundje shumë e rëndë mund të kërkojnë një dokument* ***leje-qëndrimi*** *për kohën e kurimit të tyre (faqe 74). Një* ***ndihmë juridike*** *është shpesh e nevojshme (faqe 76). Të drejtat shoqërore (****mbrojtja sociale****) varen nga dokumenti i qëndrimit (faqe 80). Ndihmat janë të mundshme për* ***nevojat e përditshme*** *(faqe 84).*



Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL
Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

E drejta e azilit



Personat që i **kanë shpëtuar persekutimit** mund të bëjnë një **kërkesë azili** për marrjen e statusit të refugjatit (kartë rezidenti 10 vjeçare) ose të një **mbrojtje zëvëndësuese** (leje qëndrimi 1 vjeçare) të cilat lëshohen nga **Ofpra** (Zyra franceze për mbrojtjen e refugjatëve dhe atyre paatdhe). Fillimisht duhet të paraqiteni në prefekturën e adresës së vëndbanimit,e cila do ju autorizojë të qëndroni në mënyrë legale, pastaj brënda **21 ditëve** duhet të dërgohet në Ofpra dosja e dhënë nga prefektura, në të cilën duhet të tregoni në frëngjisht (ose të përkthyera) arsyet e kërkesës për azil.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Për të shkuar atje nga Parisi: merrni RER A4, zbrit rek stacioni « Val-de-Fontenay »

Z.President i Komisionit të Rekurit për refugjatët
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Për të shkuar atje nga Parisi: merrni RER A, zbrit tek stacioni « Vincennes »

Nëqoftëse Ofpra jep përgjigje negative, keni mundësi që t'i bëni appel këtij vendimi brënda afatit **1 muaj** pranë Komisionit të Rekurit për Refugjatët(KRR). E mira doi ishte që ju të këshilloheni prej një avokati (shih faqe 76).
Udhëzuesi (libri) zyrtar me spjegimet mbi procedurën e azilit mund të jepet falas thjesht duke bërë kërkesën në prefekturë.

KËRKESA PËR AZIL DHE VËRTETIMI MJEKSOR

Ndodh që Ofpra ose KRR t'ju kërkojë një vërtetim mjeksor lidhur me dhunën dhe torturat e pësuara në vëndin tuaj. Por në shumicën e rasteve ky vërtetim është i padobishëm, meqënse ai nuk përbën një "provë" të torturave. Pra nuk ka asnjë interes që ju të jepni të dhëna mjeksore që s'kanë lidhje me kërkesën e azilit. Për të marrë këtë vërtetim, duhet t'i drejtoheni mjekut tuajt kurues.. Çdo mjek tjetër është i autorizuar të lëshojë një vërtetim të tillë. Vërtetimi duhet të përfundojë me mendimin e mjekut lidhur me përputhjen midis konstatimeve të tija mediko-psikologjike dhe deklaratave të kërkuesit.



Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e), parlez-en à votre médecin ou téléphonez aux médecins du Comede :



01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

E drejta e qëndrimit në rast sëmundje të rëndë



Personat e prekur nga një **sëmundje shumë e rëndë** - dhe që jetojnë në Francë prej të paktën 1 viti, mund të kërkojnë një **leje qëndrimi të përkohshme** (kjo e kufizuar vetëm për kohën e kurimit) me autorizim për të punuar, në kushtet e **pamundësisë së tij** për të marrë në vëndin origjinë **mjekimet** e nevojshme. Para 1 viti të plotë qëndrimi në Francë, autorizimi provizor i qëndrimit është i mundshëm.

Për të ditur nëse ju përfshiheni në këto raste flisni me mjekun ose u telefononi mjekëve të Comede:

01 45 21 39 59 Hënë deri e premte nga ora 9 deri 18

Personi i sëmurë duhet t'i kërkojë mjekut të tij lëshimin e një **raporti mjekësor** ku të spjegohet me hollësi shkalla e rëndë e sëmundjes, egzaminimet dhe mjekimet e nevojshme, të futur në një zarf të mbyllur me shënimin **sekret mjekësor**" në adresë të **mjekut inspektor të shëndetit publik** (Mishp i Ddass/prefekturë[1]). Pastaj duhet t'i drejtoheni **prefekturës** së vëndit ku banoni, ku punonjësit e saj do ju saktësojnë vazhdimin e procedurës. Meqënëse **rraporti mjekësor** është **konfidencial**, prefektura nuk autorizohet ta lexojë atë. Prefektura ja dërgon atë **Mishp-ik** i cili duhet të japë mendimin e tij të favorshëm ose jo.

Kujdes: mos ngatëroni kërkesën për azil me kërkesën për leje qëndrimi në rast sëmundje shumë të rëndë.
Nëqoftëse kerkesa për azil është në trajtim e sipër, shumica e prefekturave sot refuzojnë regjistrimin e kerkesave për leje qëndrimi të zakonshme. Nëse egzistojnë arsye për një kerkesë të tillë dyfishtë të njëkohëshme, drejtohuni një shoqate të specializuar apo një avokati (shih faqe 76).

1 Për Parisin mjeku shef pranë prefekturës së policisë



Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Ndihma juridike



Vendimet e administratës janë të shkruara dhe shpesh dërgohen me postë. **« Kutia postare » është një mjet i çmueshëm: duhet të siguroheni nëse ajo funksionon, nëmos duhet tê kaloni të paktën çdo 15 ditë tek adresa juaj administrative**. Kontrolloni me kujdes postën e mbërritur. Kur letra është rekomandé, postieri do lejë tek kutia juaj një shënim-provë që ai ka kaluar. Medoemos, duhet të shkoni ta tërhiqni atë tek zyra e postës, brënda 15 ditëve, nëmos ajo i kthehet dërguesit dhe do konsiderohet që marrësi është në dijeni.

Ndihma e avokatit

Për personat që nuk kanë para, shpenzimet e avokatit mund, në disa raste, të paguhen nga fondi i "ndihmës juridike. Egziston mundësia e zgjedhjes së tij lirisht po qe do pranoni këtë mënyrë pagese. Nëmos, duhet të kërkoni caktimin e një avokati të gjykatës nëpërmjet zyrës së ndihmës juridike.

Ndihma juridike në rastin e një kërkese për azil.

Vetëm kërkuesit e azilit që kanë hyrë në Francë me një vizë apo që janë liruar nga "zona e pritjes" nëpërmjet një operacioni "sauf conduit" mund të kërkojnë ndihmën juridike për mbrojtjen e tyre para Komisionit të Rekurit për refugjatët.

•Ndihma juridike mbi të drejtën e qëndrimit

Kushti i një autorizimi qëndrimi nuk shtrohet në rastet kur bëhet Rekuri pranë një gjykate administrative kundër një refuzimi të kartës së qëndrimit. Të huajt pa leje qëndrimi mund të përfitojnë nga kjo ndihmë.

Si kërkohet ndihma juridike?

Kërkoni një formular në bashki apo gjykatë dhe e nisni atë :
- tek KRR, në rastin e një procedure azili, (shih faqe 72) ;
- në rastin e një rekuri kundër refuzimit për dhënien e kartës së qëndrimit, tek zyra e ndihmës juridike e gjykatës së shkallës së parë të adresës tuaj administrative.



Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.



Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**



Egzistojnë shoqata ndihme

Për ata që nuk gëzojnë të drejtën e ndihmës juridike, për sigurimin e avokatit, egzistojnë shoqata përkrahje që ndihmojnë të huajt falas.

Në rast vendimi për shoqërim deri në kufi (UPShK)

Personave pa leje qëndrimi, prefektura mund t'ju dorëzojë (në sportel, me polic apo me postë) urdhëresën prefektorale për shoqërim deri në kufi (UPShK). Kjo urdhëresë mund të vihet në zbatim në çdo moment (me arestim, mbajtje në ruajtje administrative, hipje në avion. Ata që i kundërvihen kësaj masë (refuzim hipje në avion) rrezikohen me 3 vjet burg dhe deri 10 vjet ndalim qëndrimi në territorin francez.

Kërkesa me shkrim e bërë për anullimin e UPShK mund të dorzohet apo t'i faksohet gjykatës administrative (TA) brënda 48 orëve për rastet kur kjo UPShK i dorzohet personit direkt në dorë (përfshi ditët e fundjavës e të festave) **ose brënda 7 ditëve** kur ajo është dërguar me postë. Kërkesa e pezullon përkohësisht zbatimin e shoqërimit në kufi, por jo mbajtjen e personit tek qëndra e ruajtjes administrative.



Kërkoni kordinatat e shoqatave të ndihmës tek:

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Personat e mbajtur tek qëndra e ruajtjes administrative mund të kërkojnë të takohen me përfaqësuesin e Cimade në vëndin ku ndodheni: **MHL (Mbrojtja e të Huajve që do Largohen).**



Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »…)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Mbrojtja sociale



Refugjatët e paisur me kartën 10 vjeçare përfitojnë nga tërësia e masave mbrojtëse sociale.Refugjatët me status mund të strehohen në Qendrat provizore të strehimit (QPS).

Të huajt e pajisur me një leje qëndrimi 1 vjeçare mund të përfitojnë nga disa masa të mbrojtjes sociale:

Mbrojtje rast sëmundje dhe kurime	Po, shih faqe 6-18
Autorizim pune	Po - në përgjithësi
Strehim urgjent	E mundshme
Strehim në qëndra të riadaptimit social	E mundshme
Banesë sociale	E mundshme
Ndihmë sociale për fëmijën	Po
AMJ (Ardhura Minimale Jetike)	JO, pëjashto rastin kur keni 5 vjet banim të rregullt
Tjera ndihma sociale (ndihmesë « person sakat i rritur » dhe « prind i izoluar »...)	Po
Ndihma familjare	Po
Tarifa të ulta në transport	Po, kur keni MMU - Plotësuese ose NMSh
Shkollimi i fëmijve	Po, i detyrueshëm
Ndihma juridike	Shih faqe 76



Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».



Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h





Mbrojtja sociale

Kërkuesit e azilit me autorizim qëndrimi në Francë për kohën e procedurës mund të përfitojnë nga disa masa të mbrojtjes sociale:

Mbrojtje rast sëmundje apo kurime	Po, shih faqe 6-18
Autorizim pune	Jo, vetëm me ndonjë përjashtim
Ndihmë fillestare për kërkuesit e azilit	Jo, me përjashtim rast strehimi në Qëndra të pritjes (Cada)
Strehim urgjent	E mundshme
Strehim në një Qendër pritje(Cada)	E mundshme
Ndihmë sociale për fëmijën	Po
AMJ ose minimum pleqërie	Jo
Tjera ndihma minimale sociale (ndihmesë « sakat në moshë të rritur » dhe « prind i isoluar »...)	Jo
Kompensime familiare	Në praktikë - jo
Tarifa të ulura transporti	Po, nëse i paisur me MMU -Plotësuese apo NMSh
Shkollimi i fëmijve	Po, i detyrueshëm
Ndihma juridike	shih faqe 76

Të huajt e pajisur me leje provizore qëndrimi ose pa kurrfarë leje qëndrimi mund të kërkojnë një mbrojtje në rast sëmundje (shih faqe 6-18) si dhe të përfitojnë ndihmë juridike në rast refuzim-dhënie leje qëndrimi (shih faqe 76). Ata mund të përfitojnë nga Ndihma sociale për fëmijën, dhe çdo strukturë vendstrehimi është e autorizuar ti marrë ata në ngarkim.Por nuk gëzojnë të drejtën e Ndihmës si « sakat në moshë të rritur ».



Shërbimi juridik pranë Gisti 01 43 14 60 66
Nga e hëna deri të premten, ora 15 deri 18



Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.



Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.



Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Nevojat e përditshme



- Për shërbimet ditore të pritjes, ndihmat ushqimore, shkrestarë publikë, floktore falas, dushe, veshje, drejtohuni tek bashkia dhe takoni punonjësin social e sektorit ose kërkoni ndihmën e shoqatave.



Kërkoni kordinatat e shoqatave të ndihmës pranë Secours catholique: 01 45 49 73 00

Për një vendstrehimi urgjent (për atë natë ose disa netë):



Samu social: telefonatë falas nga një telefon linje fikse, gjatë 24 orëve pa pushim 115

Personat e prekur nga VIH mund të kërkojnë ndihmën e shërbimit social të spitalit.

Për të pasur kordinatat e shoqatave që grumbullojnë rreth vehtes persona që kanë lidhje me VIH, drejtohuni:



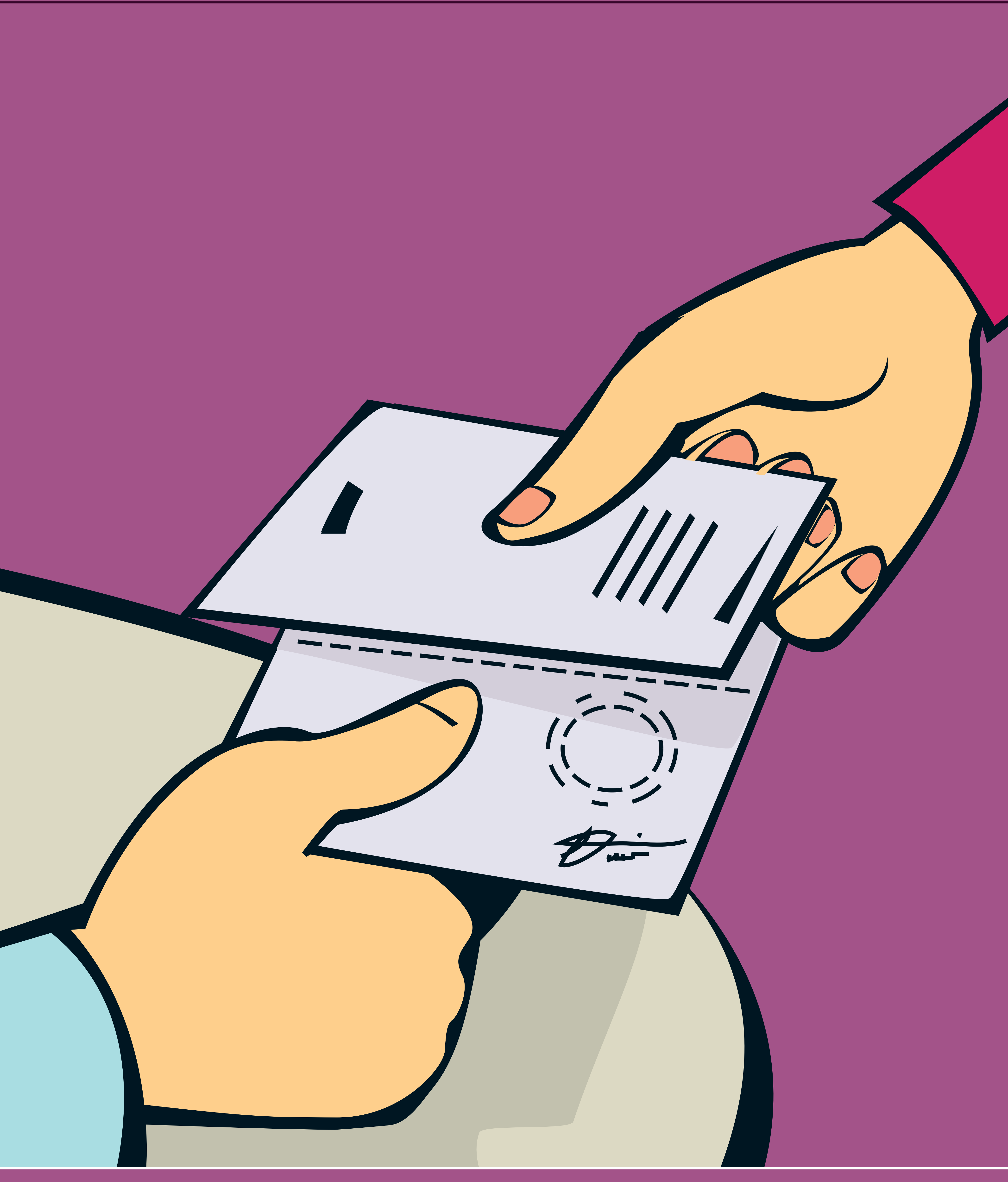
Sida Info Service : 0800 840 800
(falas nga një telefon linje)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

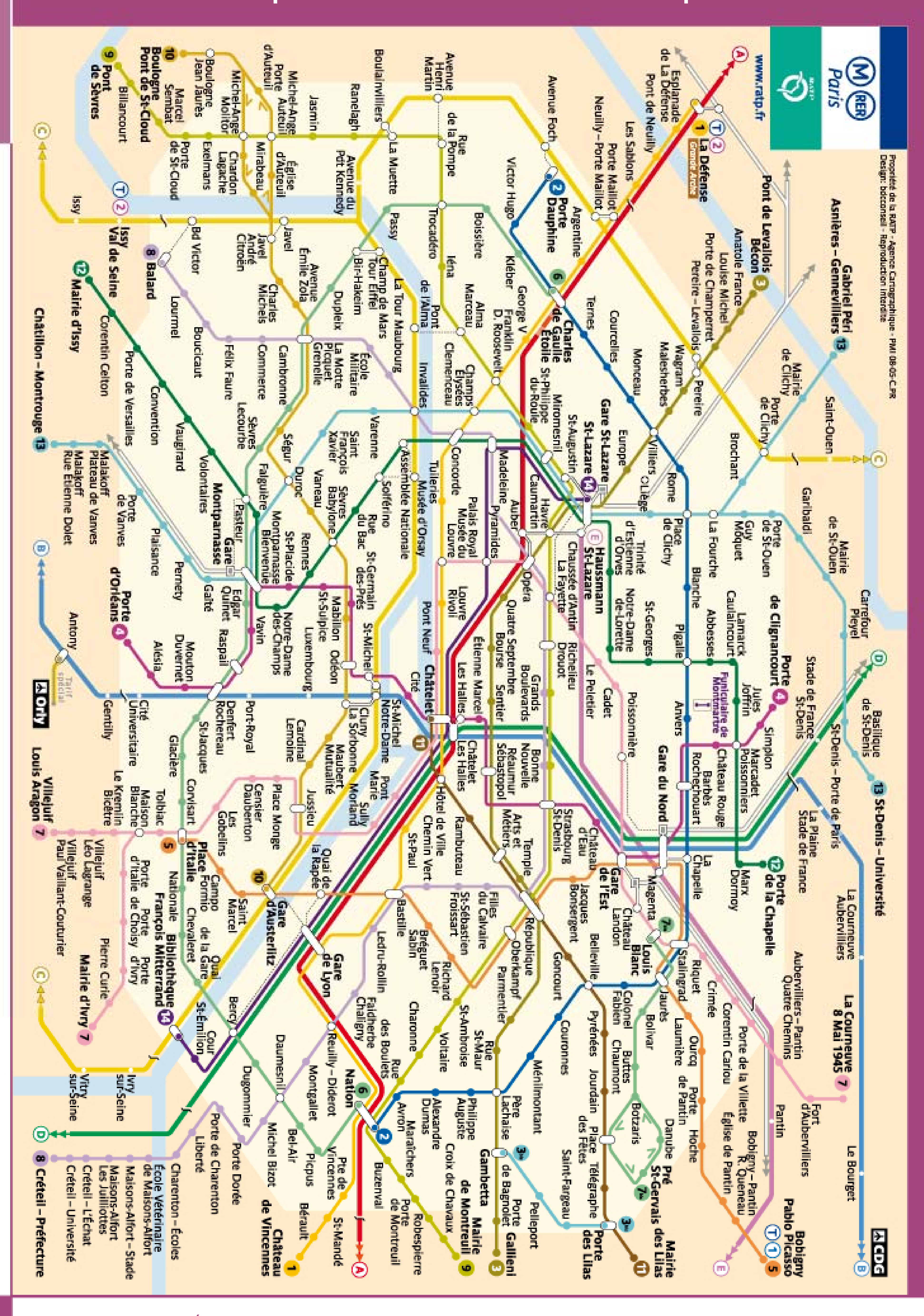
Solidarité Sida : 01 53 10 22 22



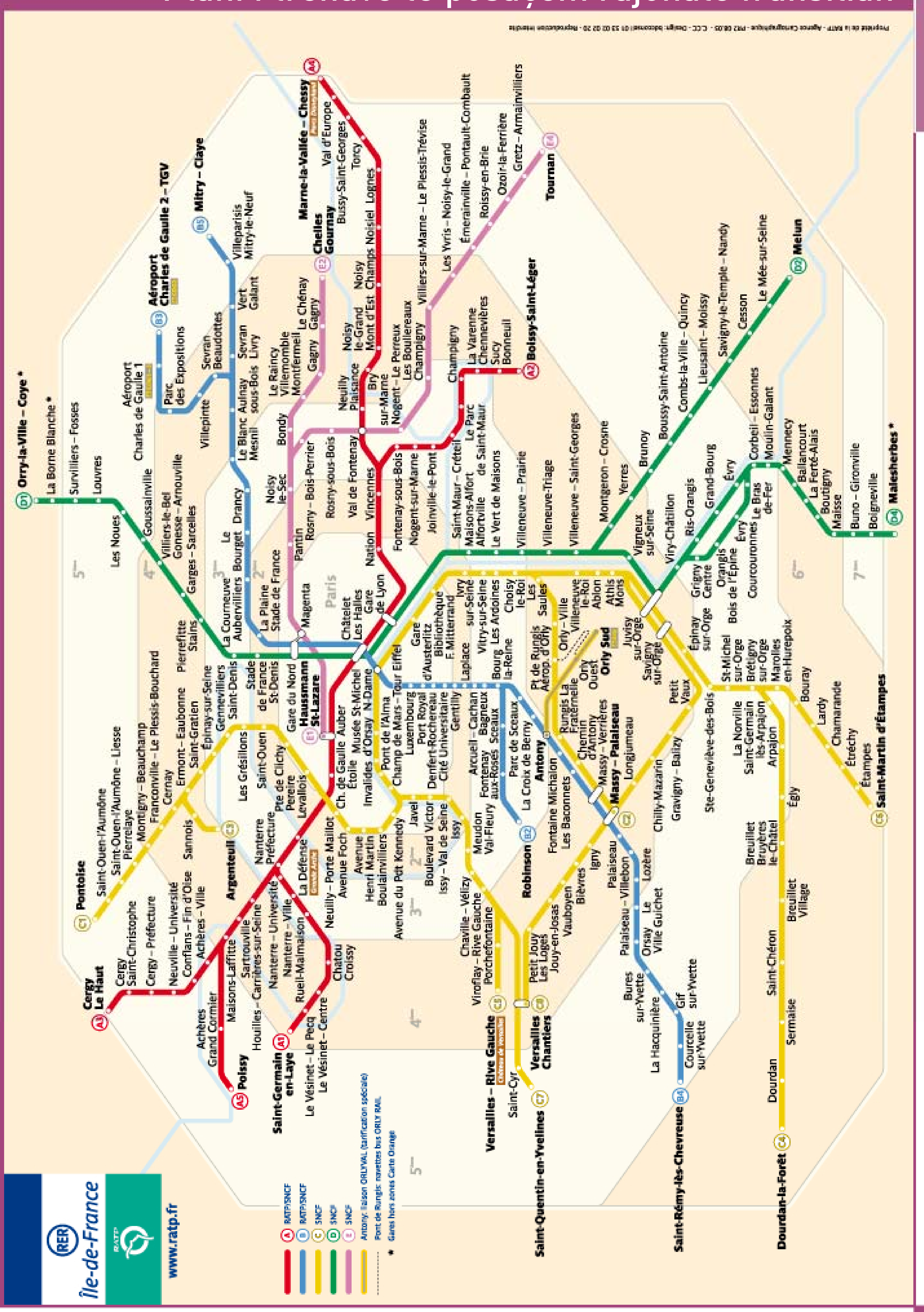
VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

INFORMACIONE PERSONALE DHE PRAKTIKE

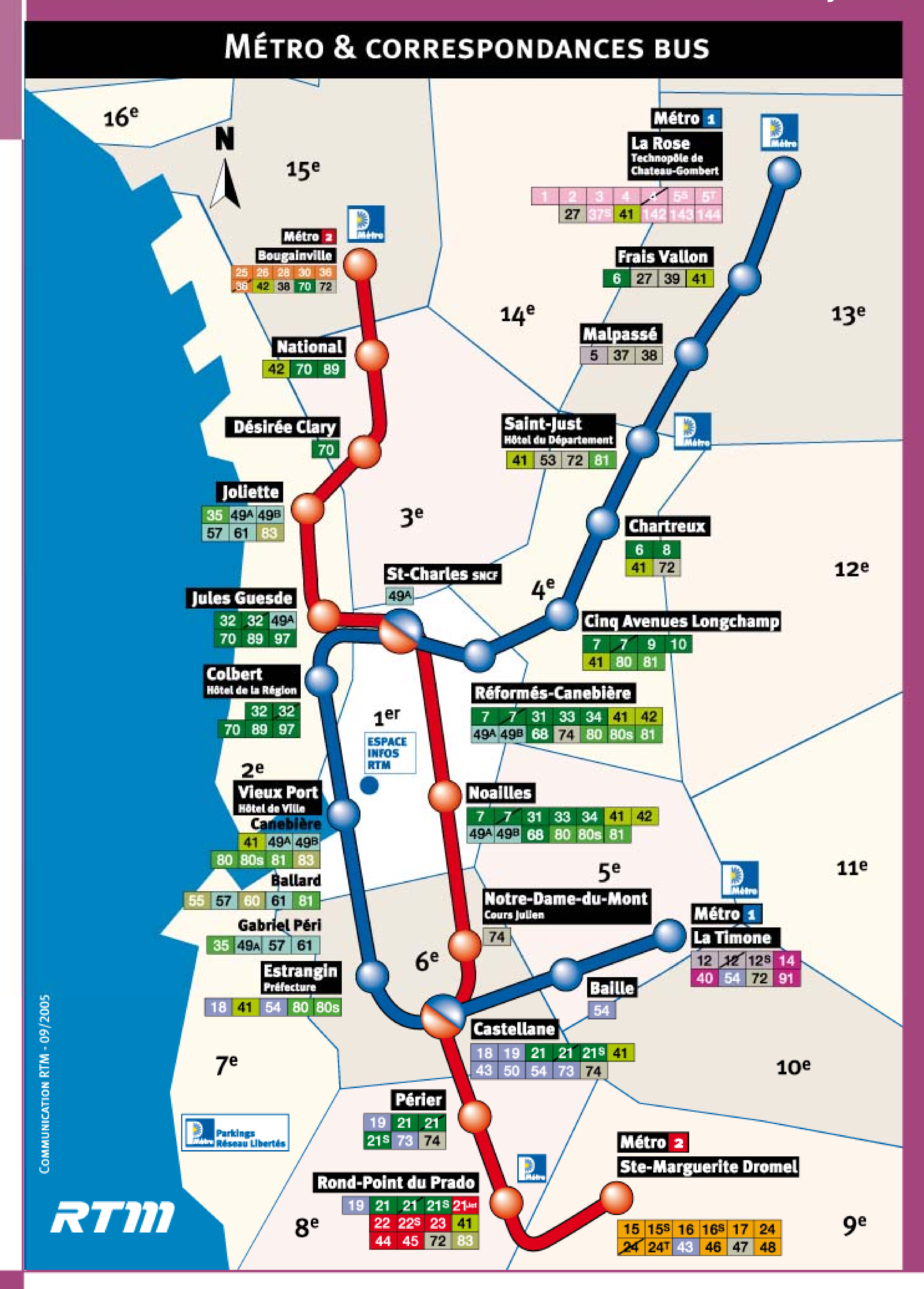
Plan du métro parisien / Plani i metrosë pariziane

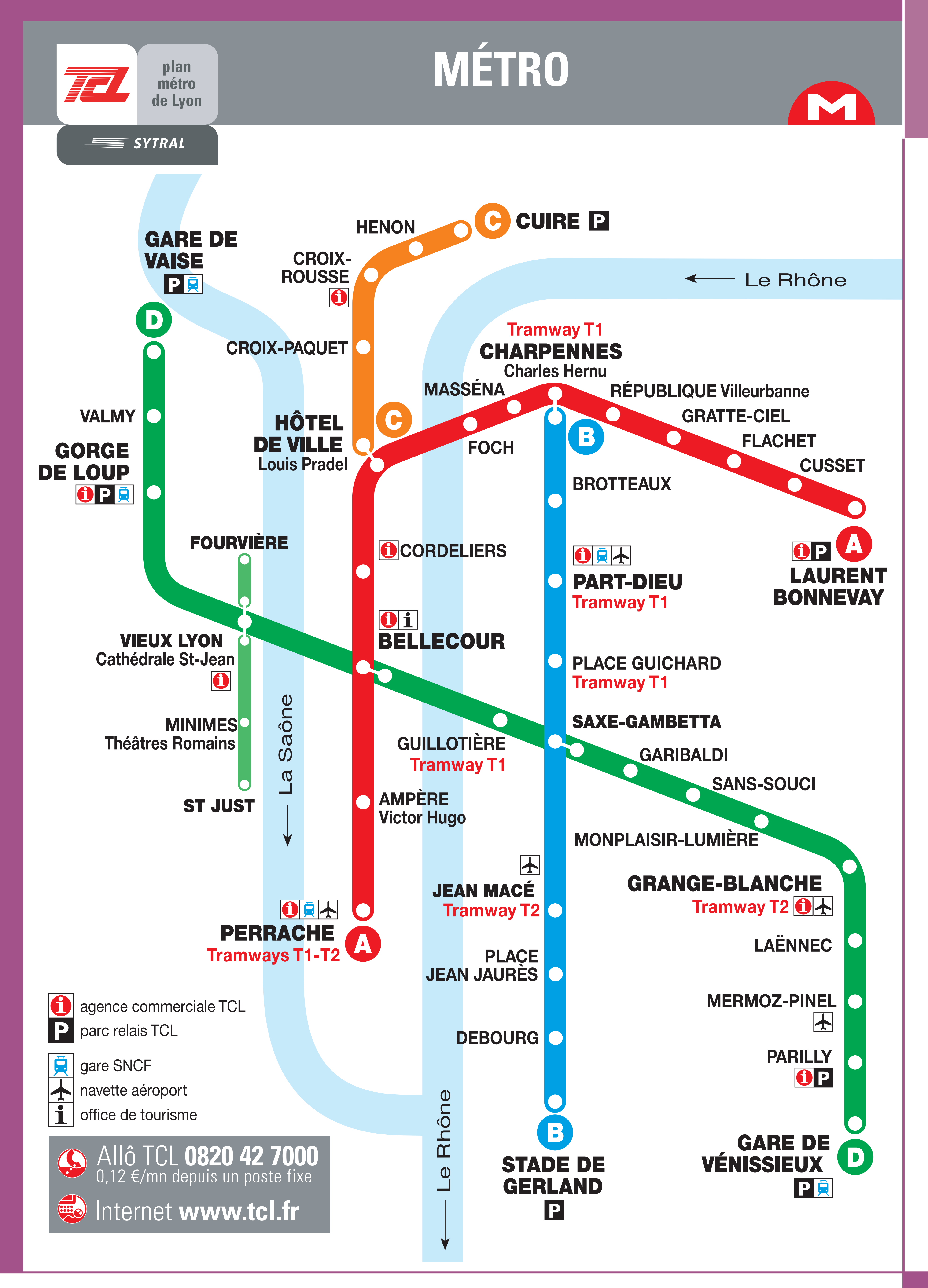


Plan du RER francilien / Plani i trenave të posaçëm rajonalë fransilian



Plan du métro marseillais / Plani i metrosë marsejeze





MÉTRO
plan métro de Lyon
TCL
SYTRAL
GARE DE VAISE
HENON
CUIRE
CROIX-ROUSSE
Le Rhône
CROIX-PAQUET
Tramway T1
CHARPENNES
Charles Hernu
MASSÉNA
RÉPUBLIQUE Villeurbanne
GRATTE-CIEL
VALMY
HÔTEL DE VILLE
Louis Pradel
FOCH
FLACHET
CUSSET
GORGE DE LOUP
BROTTEAUX
FOURVIÈRE
CORDELIERS
PART-DIEU
Tramway T1
LAURENT BONNEVAY
BELLECOUR
VIEUX LYON
Cathédrale St-Jean
PLACE GUICHARD
Tramway T1
SAXE-GAMBETTA
MINIMES
Théâtres Romains
GUILLOTIÈRE
Tramway T1
GARIBALDI
SANS-SOUCI
La Saône
ST JUST
AMPÈRE
Victor Hugo
MONPLAISIR-LUMIÈRE
JEAN MACÉ
Tramway T2
GRANGE-BLANCHE
Tramway T2
PERRACHE
Tramways T1-T2
PLACE JEAN JAURÈS
LAËNNEC
agence commerciale TCL
parc relais TCL
MERMOZ-PINEL
DEBOURG
gare SNCF
navette aéroport
office de tourisme
PARILLY
Le Rhône
GARE DE VÉNISSIEUX
STADE DE GERLAND
Allô TCL 0820 42 7000
0,12 €/mn depuis un poste fixe
Internet www.tcl.fr

Calendrier 2007 / Kalendarët 2007

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Calendrier 2008 / Kalendarët 2008

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Vos contacts/ Kontaktet tuaja

Nom-Prénom/mbiemri-emri

Adresse/adresa

Adresse/adresa

Téléphone/telefoni

Vos prochains rendez-vous/ Takimet e tua të ardhshme

Date et heure/data-ora	Lieu/vëndi

La structure qui vous accueille/ Struktura pritëse

Etiketa

NIP

Kordinatat

Mbiemri

Emri

Adresa

Kodi postar

Qyteti

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
LINGALA
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Kjo broshurë ju jepet nga vetë profesionistë.

Ajo shërben si dokument informacioni për çështjet kryesore që kanë të bëjnë me shëndetin por njëkohësisht edhe si fletore ndërlidhjeje e cila u lejon profesionistëve të shëndetit dhe atyre socialë që konsultoni, të kordinojnë më mirë ndihmën që ata mund t'ju japin. Paraqitja e saj në dy gjuhë, lehtëson mirëkuptimin reciprok midis jush dhe mjekut, asistentes sociale ose çdo profesionisti tjetër të shëndetit për të cilin ju do keni nevojë.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Kjo broshurë është realizuar në bashkëpunim me:











www.sante.gouv.fr



www.comede.org



www.inpes.sante.fr

3113-07236-L - Partenaire production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL